

Terepgyakorlatomhelyszíne:

Domaszéki Kincskereső Óvoda,
Csongrád megye, Domaszék



Király Mónika Anna

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két féléves gyakorlaton számtalan feladatott kellett teljesítenem.

Az első félévben leginkább olyan feladatokat, amik arra világítottak rá, hogy a terepgyakorlati helyemen dolgozóknak milyen egészségfelfogásuk van, milyen az egészségi állapotuk valamint az egészséghöz való viszonyukról szerezhettem hasznos információkat.

A második félévben történt meg a nagy áttörés, amikor is az eddig tanultakat kellett átültetnem a gyakorlatba. A második félévben kaptuk meg azt a feladatot, hogy végezzünk tanácsadásokat, hosszúkat és rövid, azonnali választ igénylőket. Valamint az előző féléves felmérések alapján kellett el készítenünk 4 projekttervet, amelyeket meg is kellett valósítanunk a terephelyen.

Az általam alkalmazott 4 projekt 4 különböző területre irányulódott. Foglalkoztam az alkalmazottak vízfogyasztásával, a munkatevékenységükből adódó ízületi panaszokkal, az őket érő stresszel, valamint a táplálkozásukat érintve, a zöldség- és gyümölcsfogyasztással. A projektek kialakításában

nálam nagy szerepet játszott az, hogy a célcsoportom nőkből állt, valamint, hogy munkahelyi egészségfejlesztés keretein belül meg lehessen valósítani, vagyis arra törekedtem, hogy a mindennapokban, a már megszokott, jól kialakult munkatevékenységhez igazodva történhessen meg a kivitelezés. Ehhez nem kevés kreativitásra és kitartásra volt szükségem. Azonban a tervezés fázisában nagy segítségemre volt még a koordinátorom, aki több éves munkatapasztalatával és a munkaközösség alapos ismeretével lehetővé tette azt, hogy engedélyt kapjak a terepgyakorlati helytől a megvalósításra. S talán ennek a csapatmunkának köszönhetően is, de a célcsoportom tagjai aktívan vettek részt az egyes projektekben. Az értékelésekkor pedig az derült ki, hogy nagyon élvezték a különböző programokat, örültek annak, hogy a munkarendjükbe beilleszthetőek voltak, vagyis nem kívánt plusz energiát a részükről. A célcsoportom abból a szempontból is bizakodó volt,

hogyan úgy gondolják, hogy a megismert programok közül egy, akár kettő is fenntartható marad.

A kikötött feladatok mellett azonban volt lehetőségem más, a terephely gördülőkény működését elősegítő feladatokban is részt venni. Segítettem többek között, még az első félévben, egy rendezvény lebonyolításában. A második félévben

pedig egy gyereknapon vehettem részt, ahol az olimpia volt a téma. Ezekkel a plusz feladatokkal együtt járt az is, hogy gyerekcsoportok voltak rám bízva, valamint így nagyobb betekintést nyerhettem, egy igen sokrétű szakmába, a pedagógiába.



Amire büszke vagyok....

Az az, hogy képes voltam olyan programokat kínálni a célcsoportom számára, amelyet ők is hasznosnak találtak, valamint arra, hogy aktív részvételükkel támogatták a munkámat. Nem csak azért, mert úgy gondolták ennyivel tartoznak a fáradozásaimért, hanem azért, mert szerettek volna változtatni a munkahelyükön, hogy egészségesebb legyen, hogy ők egészségesebbek legyenek.

Király Mónika Anna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A hallgató az első és második félévben is aktívan vett részt a Domaszéki Kincskereső Óvoda életében. Közvetlensége, segítőkészsége miatt a felnőttekkel és a gyerekekkel is könnyen teremtett kapcsolatot, így a későbbi kapcsolatfelvétel is zökkenőmentesen zajlott. A konzultációkra felkészülten, pontosan jelent meg, a rugalmas munkarendhez is jól tudott alkalmazkodni. Óvodánk munkaközösségében készített interjúk alkalmával szerzett tapasztalatairól tájékoztatott, pontosan felmérve a dolgozók munkahelyi problémáit. Összegzett tapasztalatainak eredményeire alapozva készítette el a második félév egyik feladatát, a 4 projekttervet, mely megvalósításában a munkaközösség tagjai szívesen vettek részt. A megvalósított projekteket hasznosan építettük be az óvoda életébe. A hallgató felkészültsége, alaposága az egészségnevelés iránti elkötelezettsége kiemelkedő volt a tanévben.

Pördi Gáborné
kapcsolattartó
terepkoordinátor